

# Lavendel

**Lavendel fein** (*Lavandula angustifolia*) gehört zu den Lippenblütengewächsen und wird schon seit Jahrtausenden in vielfältiger Weise genutzt. Das ätherische Lavendelöl ist das wichtigste und älteste Öl in der Aromatherapie/-pflege. Die Lavendelpflanze wächst im gesamten Mittelmeerraum und wird etwa 60 cm bis zu 1 Meter hoch. Die Blüte- und Erntezeit ist zwischen Juli und August. Die ganze Pflanze ist hocharomatisch und hat eine vielseitige, umfangreiche Wirkweise. Durch die Wasserdampfdestillation entsteht das ätherische Öl, welches intensiv, süsslich und würzig duftet. **Das Öl ist stark psychisch und körperlich ausgleichend.**



## Wirkung

### Körperlich

- antibakteriell
- zellregenerierend
- stark immunstimulierend
- wundheilend
- antimykotisch

### Psychisch

- ausgleichend
- beruhigend
- angstlösend und antidepressiv
- anregend und erfrischend
- aufbauend



## Anwendung

### Tipp 1

#### Erste Hilfe bei Verbrennungen:

- Lavendelöl fein darf als eines der wenigen ätherischen Öle bei Verbrennungen direkt auf die Haut aufgeträufelt werden (nur bei kleinen Verbrennungen) ebenfalls bei einem Sonnenbrand und auch bei Bienen- oder Wespenstichen >> 2-3 Tropfen auf die akute Stelle träufeln und leicht einreiben

### Tipp 2

#### Bei Unruhe und Schlafstörungen:

- 4-5 Tropfen in Aromadiffusor oder auf Duftstein geben
- einige Tropfen auf ein Taschentuch geben und ein paar Minuten einatmen (doppelt so lange aus- wie einatmen verstärkt die entspannende Wirkung)



## Was gilt es zu beachten?

Es gibt verschiedene Lavendelsorten, unter anderem das Lavandin-Öl, welches nicht dasselbe ist wie das Lavendelöl fein. Es handelt sich um ein Hybrid (eine Kreuzung zwischen dem Lavendel fein und dem Speiklavendel); das Lavandin-Öl ist der Putz-, Sanitär- und Antimotten-Lavendel.